

## BISA メインキャンプ

日程： 2023年1月14日(土)~15日(日)

会場： かたしな高原 (群馬県片品村)



講師： 西村 斉 (株)リエイ

1994年 雫石世界選手権メモリアル GS 優勝

1996年 ジュニアオリンピック SL 優勝

1998年 FIS オープニングシリーズ SL 優勝

学生チャンピオン GS 優勝

学生チャンピオン SL 優勝

FIS 宮様杯(北海道手稲) SL 優勝

1999年 インカレ SL 優勝

2001年 全日本スキー技術選手権大会 出場

2006~2009年 ナショナルデモンストレーター4期連続認定



### スキーの真ん中に乗る Part2

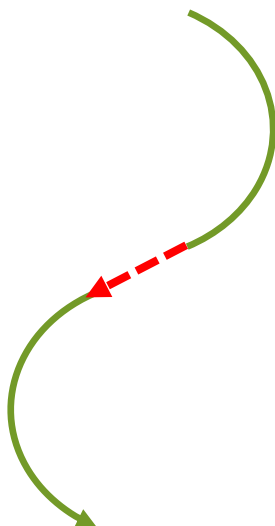
スキーは、ギューツ ギューツ というところが上手くできると、動きの形が良くなる。この図の赤のところを細かく説明すると、僕たちのスキー指導の業界では抜群に評判が良くなる。しかし僕は、この部分が分かってもそれほど上手くならないことを知っている。皆さんを虜にしようと思ったら、ここばかり説明すれば虜にすることが出来ます。

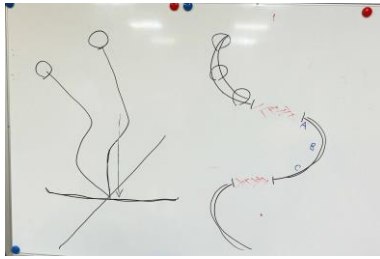
#### 真ん中とは

僕はここでの立ち方を真ん中と言ってます。これは何年も変わっていない。真下に落とす、真ん中に乗るということです。この事を、最近スキーヤーの皆さんから聞くとセンターポジションと言っているようですが、僕は資料を読んでいないので、多分ここに落とすことだと思っています。

#### どの局面でもスキーの真上に立つ感じ

脛をもう少し前に入れなさいという先生がいますが、現場で聞いていないのでわかりませんが、伝言ゲームのような伝わり方で情報が伝わっていると思われる。真実はいかなる時も局面局面で、スキーの真上に立っていることが大切になります。





## そーだ！そーだ！

もっとカッコ良く言えば、この一番商売になるゾーン（赤印）からターン前半、中盤、後半になるわけですが、この写真の中の舵取りに入る局面 A のところは斜度が急になっています。この局面は少し前傾を取って入りますというと、皆さんの首がそーだ！そーだ！と縦に動きます。が、私はそのようなことはしていません。この時でも私は真ん中をキープしています。しかし、真ん中にいようとして入るのですが、自分の意識は真ん中にポジションをキープしていても写真を撮ると、腰は（重心）前に行っているように映ってしまう。でも意識は真ん中です。

## 暖気運転

野球の王貞治さんの素振りはずべて上から下へのスイングをしています。やろうとしている意識と、実際は違うので、そこを見誤ってはいけません。真ん中にいなくてははいけません。

また、舵取りの中盤から後半にかけては踵寄りとか、トップからテールに移動するというと、首がガンガン縦に動きます。これがレッスン受けられている方々の現実です。しかし、僕は「真ん中、真ん中」です。

あさいち、体が温まっていないときに全力で滑ると、真ん中が分からなくなってしまう。暖気運転するときは、ずるずる楽に滑りながら、どんな時でも「真ん中に立っているんだな！」と確かめてから始めることが大切です。



## Q&A

Q・・・舵取りの切り換えは、直後に斜度が急激に変わります。この変わり目、緩斜面から急斜面に入っていくときの真ん中について、どのような感覚で真ん中を確かめたらよいのですか？

A・・・スキーの先端部を食わせたほうが良い時はそうするし、この雪は遅いな！スキーの前部を食わせたらやばいなー！というときはスキーの後ろに荷重する。その時その時の状況に合わせて変えることが出来るポジションが、真ん中のポジションということになるわけです。その場に応じて変えるから、一辺倒で滑っているわけではない。僕の説明不足が皆さんを迷わせた部分があるかと思いますが、その辺のところは、補填しておきたいと思います。

Q・・・スキーの前部を食わせても、後ろを食わせても、自分のスピードを考え、真ん中に乗っていれば、ほんのわずかな調整で、済むということですね！

A・・・そういうことです。



(文責・六本木信久)